





PLATS PRINCIPAUX



RAVIOLIS AU HOMARD

633 kcal par portion - lipides : 32 g - glucides : 22 g - protéines : 63 g



30 MINUTES



30 MINUTES



4 PERSONNES

Ingrédients :

- homards vivants (env. 1,5 kg)
- un peu de vin blanc
- 20 g de beurre
- quelques branches de thym et de laurier
- 3 échalotes
- 1 c à c de concentré de tomates
- sel et poivre
- fécule de maïs
- 12 feuilles de lasagne
- 100 g de beurre

Préparation :

- Faites cuire les lasagnes.
- Plongez les homards environ 5 minutes dans de l'eau bouillante en commençant par la tête pour les tuer instantanément et éviter ainsi les projections d'eau. Sortez-les ensuite de l'eau pour les égoutter. Laissez l'eau de cuisson réduire à feu doux. Vous y cuirez ensuite les raviolis.
- Prélevez la chair des homards et mélangez-la avec 2 échalotes hachées.
- Faites fondre 20 g de beurre, versez-le sur la chair des homards. Salez et poivrez légèrement.
- Étalez la farce sur la moitié d'une feuille de lasagne, en laissant le bord libre. Repliez la feuille de lasagne en pressant bien les bords. Faites de même avec les autres feuilles de lasagne.
- Faites cuire les raviolis environ 5 minutes dans l'eau de cuisson des homards.
- Pendant ce temps, préparez la sauce en faisant fondre une noix de beurre dans un poêlon.
- Hachez la troisième échalote et faites-la revenir quelques instants dans le beurre chaud. Versez un trait de vin, incorporez le beurre en morceaux et ajoutez le concentré de tomates. Assaisonnez avec du poivre, du sel, du thym et du laurier. Laissez mijoter quelques instants, puis liez la sauce avec un peu de fécule de maïs.

Et aussi...

Une farce à base de ricotta (150 g), de parmesan (50 g) et de jeunes pousses d'épinards (100 g) offre une savoureuse alternative végétarienne. Découpez les épinards en lanières et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive bien chaude, avec une gousse d'ail. Mélangez les fromages et assaisonnez généreusement avec du poivre, du sel, de la noix de muscade et de la marjolaine ciselée. Une farce pour raviolis doit être bien parfumée !



BLANC

Sec et épicé

Léger et fruité



POISSON—CHAT À LA LAVANDE DE MER ET AU RAIFORT

315 kcal par portion – lipides : 11 g – glucides : 23 g – protéines : 32 g



25 MINUTES



4 PERSONNES

Ingrédients :

- 600 g de poisson-chat (ou autre poisson blanc)
- 400 g de pommes de terre
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 50 g de lavande de mer
- 20 g de raifort
- 1 demi-cube de bouillon de poisson
- 50 ml d'eau
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

- Faites chauffer le beurre dans un poêlon et faites-y revenir l'échalote finement hachée. Ajoutez l'eau et le demi-cube de bouillon et laissez mijoter à feu doux.
- Pelez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et disposez-y le poisson découpé en tronçons égaux. Salez et poivrez.
- Pelez les carottes et détaillez-les en fines lanières avec un économiseur. Découpez le céleri en petits morceaux.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok et cuisez les légumes à point.
- Lorsque tout est presque cuit, ajoutez la lavande de mer au poisson.
- Dans une assiette creuse, versez d'abord un peu de bouillon à l'échalote, déposez-y un morceau de poisson et disposez un peu de carottes, de céleri, de pommes de terre et de lavande de mer tout autour.
- Terminez par un peu de raifort râpé.

Et aussi...

Le poisson frais est bien sûr plus savoureux quand il est consommé le jour même, mais il peut aussi être congelé. Pour ce faire, ôtez d'abord les viscères – si ce n'est déjà fait –, les écailles et la tête. Rincez soigneusement le poisson et placez-le dans un sac de congélation hermétique afin d'éviter tout contact avec les autres aliments et une éventuelle contamination. Les poissons maigres se conservent 4 à 8 mois, les poissons gras 2 à 4 mois.



BLANC
Sec et épicé
Léger et fruité



CABILLAUD AUX COQUES

441 kcal par portion – lipides : 17 g – glucides : 12 g – protéines : 53 g



Ingrédients :

- 600 g de cabillaud
- 300 g de tagliatelles
- 800 g de coques
- 1 échalote
- 1,5 dl de vin blanc
- 1 dl de crème allégée
- 1 noix de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de persil plat
- poivre et gros sel

Préparation :

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée pour les pâtes.
- Pendant ce temps, rincez les coques et laissez-les égoutter.
- Faites revenir l'échalote hachée dans un peu de beurre. Mouillez avec le vin blanc et laissez l'alcool s'évaporer. Ajoutez la crème et l'ail. Baissez le feu et poivrez.
- Disposez les coques dans la sauce et couvrez la casserole.
- Cuisez le cabillaud à point et les tagliatelles *al dente*.
- Parsemez le poisson d'un peu de gros sel et de persil haché.

Et aussi...

Lorsque vous achetez des coquillages, vérifiez toujours leur aspect et leur fraîcheur : sont-ils conservés à la bonne température et bien fermés ? Il faut en effet savoir que plus les coquillages sont ouverts, moins ils sont frais. Consommez-les toujours le jour de l'achat.



BLANC
Léger et fruité
Plein et riche



PAPILLOTE DE SAUMON À L'ORANGE

422 kcal par portion - lipides : 31 g - glucides : 6 g - protéines : 31 g



Ingrédients :

- 600 g de saumon
- 3 poireaux
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 orange bio
- poivre et gros sel

Préparation :

- Préchauffez le four à 225°C.
- Nettoyez les poireaux, taillez-les en julienne.
- Préparez quatre feuilles de papier sulfurisé ou d'aluminium pour les papillotes. Relevez légèrement les bords.
- Déposez un lit de poireaux dans chaque papillote.
- Découpez le saumon en quatre morceaux égaux, déposez-en un dans chaque papillote. Salez, poivrez et arrosez d'un trait d'huile d'olive.
- Râpez une partie du zeste d'orange, pressez le fruit. Ajoutez le zeste et le jus au saumon.
- Fermez bien les papillotes afin que la vapeur ne puisse s'en échapper et faites cuire 20 minutes.

Et aussi...

Ce plat est délicieux avec du riz parfumé ou des petites pommes de terre vapeur. Présentez la papillote ouverte sur l'assiette, en déposant une tranche d'orange sur le saumon.



BLANC
Léger et fruité
Plein et riche



LOTTE À LA PROVENÇALE

232 kcal par portion - lipides : 9 g - glucides : 10 g - protéines : 29 g



Ingrédients :

- 600 g de lotte
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 250 g de tomates cerises
- 1 dl de vin blanc sec
- 1 c à s de câpres
- quelques feuilles de basilic
- 2 c à s d'herbes de Provence séchées
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 tranches de pain blanc
- sel et poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 190°C.
- Salez et poivrez le poisson, faites-le dorer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Deux minutes de chaque côté suffisent.
- Déposez la lotte dans un plat allant au four, ajoutez le jus de cuisson et le vin. Faites cuire 20 minutes.
- Préparez la garniture de légumes. Versez un filet d'huile d'olive dans un poêlon. Hachez l'échalote, pressez l'ail, faites-les revenir dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les câpres et les tomates cerises coupées en deux. Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.
- Ciselez le basilic frais et ajoutez-le à la fin.
- Découpez le pain en petits carrés, faites-les dorer dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile d'olive. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis mixez-les pour obtenir un crumble.
- Présentez le poisson sur un lit de tomates et parsemez de crumble.

Et aussi...

La lotte est un poisson très maigre, conseillé dans de nombreux régimes. Servez-la avec du riz ou une purée de pommes de terre.

